



Bienvenidos  
a la carpeta "SALTEN"

SALTEN QUIERE DECIR SALOS  
- ACTIVOS - LIBRES - DE ENFERMEDADES  
CRÓNICAS No TRANSMISIBLES



PROGRAMA INTEGRAL PARA LA  
PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y ECNT

 ILSI  
Argentina





PROGRAMA INTEGRAL PARA LA  
PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y ECNT



SALTEN ES UN PROGRAMA EDUCATIVO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE TU SALUD Y PREVENIR ENFERMEDADES. QUIERE DECIR SANOS - ACTIVOS- LIBRES- DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES.

EN ESTA CARPETA VAS A ENCONTRAR INFORMACIÓN, ACTIVIDADES Y JUEGOS QUE TE VAN A AYUDAR A APRENDER A ALIMENTARTE BIEN Y A CUIDARTE PARA CRECER Y DESARROLLARTE ADECUADAMENTE.

ALGUNOS TRABAJOS SERÁN PARA QUE INVESTIGUES EN CASA O PREGUNTES A TU FAMILIA SOBRE SUS HÁBITOS A LA HORA DE ELEGIR LOS ALIMENTOS. TAMBIÉN VAS A ENCONTRAR CURIOSIDADES MUY INTERESANTES Y PREGUNTAS DIVERTIDAS PARA HACER A TUS AMIGOS. SE TRATA DE QUE PUEDAS TENER MÁS CONOCIMIENTOS PARA SABER CÓMO CUIDAR TU SALUD Y HACERLO POR VOS MISMO. POR ESO ES MUY IMPORTANTE QUE CUIDES TU CARPETA Y LA COMPARTAS CON TUS COMPAÑEROS Y MAESTRAS, ASÍ "TODOS PUEDEN APRENDER DE TODOS".

¡JALÁ TE GUSTE LA PROPUESTA Y PUEDAS "SALTAR" MUY ALTO DE ALEGRÍA POR TODO LO QUE APRENDISTE.

SUERTE!





PARA EMPEZAR, CADA UNO DE NOSOTROS ES ÚNICO Y DIFERENTE DE LOS DEMÁS...

ALGUNAS PERSONAS SON ALTAS, OTRAS SON BAJAS



ALGUNAS PERSONAS SON MÁS GORDAS, OTRAS MÁS FLACAS,  
O TIENEN LA PIEL DE COLOR CLARO U OSCURO



ALGUNAS TIENEN PECAS, USAN ANTEJOS  
O APARATOS EN LOS DIENTES



A UNOS LES GUSTA BAILAR  
Y HACER DEPORTES,  
OTROS DISFRUTAN CON  
LA MÚSICA Y EL ARTE



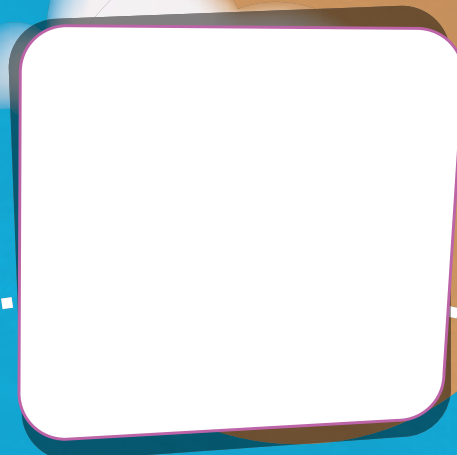
ALGUNAS LO LLEVAN  
CORTO O LARGO,  
ONDULADO O LACIO



ALGUNAS PERSONAS TIENEN MUCHA VITALIDAD, PERO TODOS NECESITAMOS DESCANSAR...



HAY TANTAS PERSONAS  
DIFERENTES EN EL MUNDO  
COMO PECES EN EL MAR  
Y NUBES EN EL CIELO...  
Y CADA UNA ES MUY ESPECIAL!



ESTE ES UN DIBUJO  
QUE HICE DE MÍ

ME LLAMO.....

TENGO EL PELO.....

ME GUSTA.....

NO ME GUSTA.....

LO QUE MAS ME GUSTA DE MI ES



PROGRAMA INTEGRAL PARA LA  
PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y ECNT



## TODO ES CUESTIÓN DE SABER ELEGIR

¿Alguna vez te preguntaste qué pasaría si comieras sólo lechuga por una semana o por un mes o por un año? ¿Y si únicamente te dieran para almorzar y cenar chocolates o caramelos? Seguramente después de un tiempo estarías cansado/a de comerlos y además tu cuerpo sufriría la falta de **NUTRIENTES** necesarios para crecer sano y fuerte.

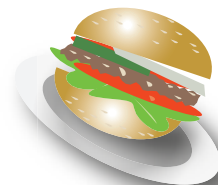
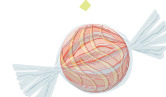
Los humanos somos **OMNÍVOROS**, esto quiere decir que podemos comer variado, a diferencia de los **CARNÍVOROS** (como los leones o los tigres) que sólo comen carne, o los **HERBÍVOROS** (como las ovejas o las jirafas) que sólo comen pasto y plantas. Es por eso que las personas tenemos la **LIBERTAD DE ELEGIR** lo que comemos y la comida es para nosotros mucho más que un requerimiento biológico de nuestro cuerpo.

Comemos para celebrar cumpleaños, compartir reuniones, festejar Navidad o Año Nuevo y también de acuerdo a nuestro lugar de origen o tradiciones familiares y culturales. Por ejemplo los jujeños están acostumbrados a comer “humita en chala” y los rionegrinos “cordero patagónico”; en tanto que los entrerrianos comen muchas naranjas y mandarinas y los neuquinos manzanas y peras.

Comemos en casa, pero también en bares, restaurantes y en el recreo de la escuela.

Pero siempre, siempre estamos **ELIGIENDO LO QUE COMEMOS** por preferencias, hábitos o transmisión cultural.

**TODO TENEMOS DERECHO A SABER MÁS SOBRE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS Y DE ESTA MANERA PODER SELECCIONAR LO MEJOR PARA NOSOTROS.**







PROGRAMA INTEGRAL PARA LA  
PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y ECNT

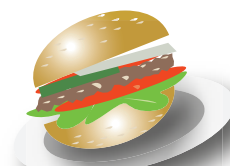
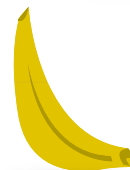
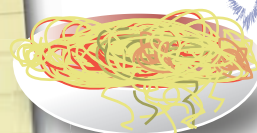
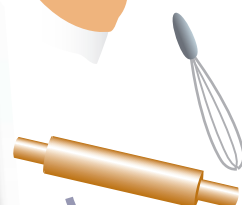
Ficha Nro.1

## ACTIVIDAD

Para investigar en casa:

¿QUÉ PREPARACIONES O ALIMENTOS  
SE HACEN EN CASA?

Traé una receta típica de la familia que se relacione con tu lugar de origen.  
Escribí los ingredientes y los pasos de su elaboración. Así lo compartimos  
en la clase.





★ PONER JUNTO LO QUE VA JUNTO



¿QUÉ SIGNIFICA QUE UNA COMIDA ES SALUDABLE Y NUTRITIVA?

Debatan esta pregunta entre todos un ratito. ¿A QUÉ CONCLUSIONES LLEGARON? - Anoten aquí 2 ó 3 conclusiones que hayan elaborado grupalmente.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

★ AHORA TRATEMOS DE RESPONDER A ESTA PREGUNTA DE A POCO

★ Todos los alimentos que consumimos tienen diferentes nutrientes que el cuerpo utiliza para distintas cosas: para crecer, para reparar un tejido dañado si te lastimaste, para aportarte la energía necesaria para correr, hacer deporte o para aprender. Los nutrientes son sustancias que están en los alimentos y que son indispensables para el mantenimiento de la vida.

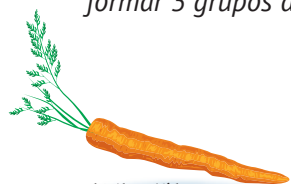
★ ¿SABÍAS QUE LOS ALIMENTOS SE AGRUPAN TENIENDO EN CUENTA LOS NUTRIENTES QUE POSEEN?

Así es que alimentos similares suelen contener nutrientes similares...



## ENTONCES... ¿QUÉ JUNTARÍAS CON QUÉ?

- Con 3 lápices de colores distintos redondea los alimentos que te parece que podrían formar 3 grupos diferentes:



ZANAHORIA



BANANA



YOGUR



PESCADO



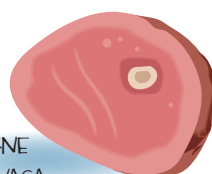
QUESO



LECHE



POLLO



CARNE  
DE VACA



MANZANA

\*Mirá la respuesta al final de la ficha

HAY UNA GRAN CANTIDAD DE ALIMENTOS Y CADA UNO APORTA DIFERENTES NUTRIENTES.

Ahora vamos a ver qué nutrientes contienen los alimentos y cuáles son las funciones que éstos cumplen en nuestro cuerpo.

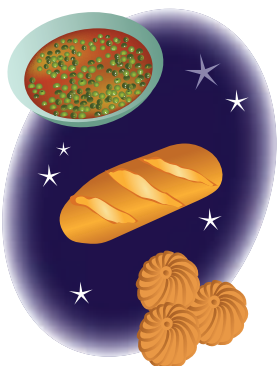
**¡olo!** Esta información es muy importante para saber qué nutrientes estamos incorporando a nuestro organismo cada vez que vamos a comer. Así que prestá atención y tenélo en cuenta cuando elijas tus comidas.

LOS NUTRIENTES QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS SON:

- ✓ HIDRATOS DE CARBONO
- ✓ PROTEÍNAS
- ✓ GRASAS
- ✓ VITAMINAS Y MINERALES
- ✓ AGUA







Los **HIDRATOS DE CARBONO** están, principalmente, en los cereales (como el arroz, el trigo, el maíz, la avena, la cebada y el centeno). Con las harinas de estos cereales se elaboran los fideos, las pastas, los panes, las galletitas y la polenta. Las legumbres (como las lentejas, los garbanzos, los porotos y la soja) también contienen hidratos de carbono. Los hidratos de carbono le aportan a tu cuerpo mucha energía para poder jugar, correr y saltar.



A las **PROTEÍNAS** las encontramos en los lácteos (como la leche, el yogur y el queso), en las carnes (carne de vaca, de pollo, de pescado y de cerdo) y en los huevos. Las proteínas te ayudan a crecer, a tener mucha fuerza en tus músculos y a reparar todos los tejidos que forman parte de tu organismo.

Las **GRASAS** están presentes en los aceites (de maíz, de oliva, etc.), las frutas secas (como las almendras y los maníes, etc.) y las semillas (de sésamo, de girasol, etc.). Las grasas te aportan energía y sustancias que tu cuerpo no puede fabricar solito y que se necesitan para formar otras sustancias importantes.



Las **VITAMINAS** y los **MINERALES** se encuentran, especialmente, en las frutas y en las verduras. Por ejemplo en: la espinaca, la lechuga y la acelga (que son verduras de hoja), la papa y la batata (que son tubérculos), la remolacha y la zanahoria (que son raíces), el brócoli y el alcaucil (que son flores), el zapallo, el pepino y el tomate (que son frutos) y en todas las frutas frescas (como manzana, banana, ananá, kiwi, pera, frutillas, naranja, etc.).

Las vitaminas y los minerales son necesarias para crecer, para que tu cuerpo funcione bien, para que veas mejor, para que estés sano y no te enfermes y para que aprendas mejor en la escuela.

El **AGUA** es el nutriente más abundante en el cuerpo ¿Sabías qué el agua constituye el 65 % del peso de una persona y que integra todos los líquidos del organismo en forma de sangre, orina, sudor, saliva y otros jugos digestivos? Increíble, ¿no?

Entendremos por qué el agua es tan importante para la vida.



¿Estamos ahora en condiciones de responder a la pregunta inicial?

### ¿QUÉ SIGNIFICA QUE UNA COMIDA ES SALUDABLE Y NUTRITIVA?

Una comida sea saludable y nutritiva cuando contiene nutrientes de todos los grupos de alimentos y no de un solo grupo. Es como un rompecabezas: cada pieza (o alimento) es diferente, o sea, para que esté completo **las necesitamos a todas**.



PARA SABER UN POCO MÁS...

### LA ALIMENTACIÓN DE LOS ASTRONAUTAS

Los astronautas necesitan estar bien alimentados para poder vivir y trabajar en el espacio, al igual que vos necesitás estar bien alimentado para aprender y realizar bien tus tareas de la escuela en la **Tierra**. Los astronautas que van al **espacio**, y viven durante mucho tiempo en una estación o transbordador espacial, necesitan ingerir comidas balanceadas, saludables y nutritivas, mientras se encuentran allí. Es por esto que los científicos en alimentación y nutricionistas de una misión del espacio planifican las comidas de los astronautas para que se mantengan bien alimentados y sanos mientras trabajan.





## PARA HACER EN CASA Y EN FAMILIA...

- Para la clase que viene completá este cuadro con algunas de las comidas que hagan habitualmente en tu casa.

| DÍA | DESAYUNO | ALMUERZO | MERIENDA | CENA |
|-----|----------|----------|----------|------|
| 1   |          |          |          |      |
| 2   |          |          |          |      |

- Elegí dos comidas del cuadro anterior y escribí los ingredientes de esas comidas y los nutrientes que aportan en el cuadro que sigue. Aquí hay un ejemplo:

| COMIDA                                    | INGREDIENTES            | NUTRIENTES QUE APORTAN           |
|-------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| 1. Bife con ensalada de zanahoria y huevo | Carne; zanahoria; huevo | PROTEÍNAS; VITAMINAS Y MINERALES |
| 2. Postre helado de vainilla              | Crema; azúcar           | GRASAS; HIDRATOS DE CARBONO      |
|                                           |                         |                                  |
|                                           |                         |                                  |

\*Respuesta del ejercicio 2  
(el de los conjuntos)

Si te quedó la leche con el yogur y el queso del mismo color; el pollo, la carne de vaca y el pescado con otro color y la zanahoria, la banana y la manzana con el tercer color... ¡BINGO! ¡Lo pensaste muy bien!  
Efectivamente la leche, el yogur y el queso forman el grupo de los lácteos. El pescado, el pollo y la carne de vaca el grupo de las carnes. La banana, la manzana y la zanahoria el grupo de las frutas y verduras.



## SOPA DE VERDURAS

## Y ENSALADA DE FRUTAS

Si recordamos un poquito... en la ficha anterior vimos que los alimentos contienen diferentes nutrientes, y que éstos son esenciales para la vida. Vamos a detenernos ahora en conocer un poco más sobre un grupo muy importante: el de las **FRUTAS** y **VERDURAS**.

¿Probaste alguna vez una ensalada de **TOMATE** y **PEPINO** o una torta de **ZANAHORIA**? ¡Son riquísimas! Si no lo hiciste, no te preocupes porque ¡la **VARIEDAD** de frutas y verduras es enorme! Tenés muchísimas para elegir. Lo importante es que te animes, pruebes y consumas alguna de ellas todos los días.







## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMER FRUTAS Y VERDURAS TODOS LOS DÍAS?

Porque estos alimentos le ofrecen a nuestro cuerpo las **VITAMINAS** y los **MINERALES** esenciales para mantenernos sanos y prevenir enfermedades.

¿Escuchaste hablar de la **vitamina C**, la **vitamina A**, la **vitamina D**, el **hierro**, el **calcio**, el **magnesio**, etc.? Seguro que sí: son los nombres de **NUTRIENTES** muy importantes para que nuestros huesos estén fuertes, la piel sana, prevenir resfríos, proteger el funcionamiento del corazón, reforzar nuestras defensas, mantener un peso adecuado y muchas pero muchas cosas más.

Las frutas y verduras también nos aportan **FIBRA** y **AGUA**. La fibra actúa como una escoba, que ayuda a limpiar los dientes y las muelas y al funcionamiento intestinal, porque junta todos los residuos que ya no le sirven a nuestro cuerpo para ser desechados. Las verduras contienen abundante agua. Probá hacer jugo de tomate o de sandía o de ananá y vas a ver que se puede extraer mucho líquido. Así verás que también podés hidratarte consumiendo frutas y verduras.

Los especialistas dicen que hay que comer **5 PORCIONES** de frutas y verduras. Vamos a ver juntos a cuánto equivale:

### 5 PORCIONES AL DÍA. ES LO MISMO QUE DECIR:



- 1 compotera de ensalada de frutas +  $\frac{1}{2}$  plato de lechuga + 1 tomate + 2 kiwis ó
- 1 jugo de naranjas frescas + 1 manzana +  $\frac{1}{2}$  plato de puré de papa y zapallo + 1 choclo ó
- 1 licuado de duraznos + 1 taza de tomates cherry + 2 mandarinas + 1 banana.

¿CUÁNTAS COMISTE HOY?



## OTRA MANERA DE SUMAR... A VER... ¿TE ANIMÁS A SUMAR ENTRE ÉSTAS?



- 1 fruta o 1 verdura medianas
- 1 taza de verduras de hojas crudas o ½ plato de verduras cocidas
- ¾ taza de jugo natural de frutas o verduras
- 1 taza de frutillas, cerezas, uvas
- 1 rodaja de melón o sandía o 2 mitades de fruta en lata
- ¼ taza de frutas secas



## ¡PARECE MUCHO PERO NO ES ASÍ!

Todo es cuestión de saber combinar bien las variedades y los momentos del día para comerlas. Algunas se pueden comer cocidas, otras crudas, en forma de puré, de sopa, en las tartas o empanadas, en lata o mezcladas con yogur, con cereales, en postres y en distintas preparaciones ¡Las propuestas son muchísimas! Los colores, los olores, los sabores y las texturas de las frutas y verduras son tantas que seguramente vas a encontrar muchas y muy sabrosas maneras de disfrutarlas.

## ACTIVIDAD

Ahora te toca a vos: Escribí en este espacio cómo organizarías 5 preparaciones con frutas y verduras para comer durante un día. Elegí las que más te gusten (acordáte que podes incluir jugos, licuados, purés, tartas, etc.).

| DÍA |  | DÍA |  |
|-----|--|-----|--|
| 1   |  | 4   |  |
| 2   |  | 5   |  |
| 3   |  |     |  |

¡Cuántas opciones hay! Compartan en el aula lo que escribió cada uno, así todos se enriquecen con nuevas ideas y formas de comer frutas y verduras ¡GENIOS!





**¿SABÍAS QUE** es muy saludable comer 1 fruta en el desayuno? Podés comerla sola o agregarla cortada en trocitos al yogur o a los cereales o también preparar un jugo exprimido o incluirla en un licuado con leche!! ¡¡¡Es riquísimo!!!

## CURIOSIDADES\*

El conocimiento acerca de los alimentos se ha ido construyendo a lo largo de la historia de la humanidad. En muchos casos a partir de problemas de salud por el consumo insuficiente de ciertos grupos de alimentos.

Veamos cómo este antiguo relato lo demuestra. En el siglo XVI los marineros y los piratas que recorrían los océanos en busca de fortunas, pasaban largos períodos en sus buques en el mar. Era frecuente que muchos de ellos se enfermaran y a veces murieran. Cuenta en una carta el famoso pirata Francis Drake, quien dio la vuelta al mundo en 1577, que durante una de sus travesías, 600 de sus 2300 marineros murieron a causa de una enfermedad que les producía debilidad y dolor en los músculos. Además, les sangraban las encías, se les aflojaban los dientes, tenían la piel seca con agujeros y finalmente se morían. Todos creían que era una enfermedad de la sangre o que se debía al viento frío del mar o a la madera verde de los barcos. Pensaban que era una enfermedad muy contagiosa y nadie sabía cómo curarla. Los remedios habituales eran comer luciérnagas o beber café bien concentrado.

Pero, esta enfermedad no atacaba sólo a los piratas, también la marina inglesa sufría muchas muertes a causa de ella. Durante una travesía para cruzar el Atlántico, al Doctor James Lind se le ocurrió que ciertos alimentos podrían curarla.

A bordo de su barco había muchos enfermos, así que decidió hacer algunas pruebas. Eligió a 12 de ellos. A unos les dió de beber "sidra", a otros "vinagre" y a otros "jugo de limón o naranja". Así descubrió que sólo a los que les suministraba jugo de limón o naranja mejoraban. Aunque no conocía aún la causa de la enfermedad (que era la carencia de Vitamina C), había descubierto su cura. Desde entonces, los marineros de la armada inglesa recibieron el apodo de "bebedores de limón" y el remedio fue adoptado rápidamente por la marina de otros países.







PROGRAMA INTEGRAL PARA LA  
PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y ECNT

Ficha Nro. 3



LA ENFERMEDAD A LA QUE SE  
REFIERE EL RELATO SE LLAMA ESCORBUTO

## ACTIVIDAD

Para hacer en casa... Averiguá en la web o en una enciclopedia los síntomas y el tratamiento de hoy en día de esta enfermedad.

Large blue rectangular area with horizontal lines for writing.

¿CURIO-  
SEAMOS?

La anemia es un síntoma de falta de

Light blue rectangular area for writing.

que se encuentra en alimentos como:

1

2

3

## ACTIVIDAD

A continuación vas a encontrar muchas frutas y verduras. Sólo tenés que ponerles el nombre a cada una. ¡Ojo! Algunas son muy conocidas pero otras no tanto... ¡A comer! o mejor dicho ¡a trabajar!



# ¡ SÚPER ÁLBUM: TOMÁTELO CON CALMA Y PAPITA PAL' LORO!



# PARA GUSTOS SE HICIERON LOS COLORES

Si pasás por la verdulería de tu barrio y te fijás bien en todos

los cajones, prestá atención que te va a impactar la variedad de vegetales y frutas que hay.

¡Es un arco iris de colores! Los **COLORES** son importantes para estos alimentos porque indican la presencia de vitaminas y minerales similares: así una mandarina y un zapallo (que son de color naranja) van a compartir nutrientes de un mismo grupo. Del mismo modo el brócoli y el

kiwi (que son verdes) te aportarán vitaminas y minerales parecidos. En la ficha anterior hablamos sobre la importancia de consumir 5 porciones de frutas y verduras al día. Ahora, a esta información, le sumamos la “variedad de colores”. Es decir que cuantos más colores tengas en tu plato más vitaminas y minerales vas a incorporar a tu cuerpo. Son 5 los colores en que podemos agrupar a las frutas y verduras y cada uno de ellos benefician

a nuestro organismo de determinada manera.

Los colores son **VERDE**, **ROJO**, **VIOLETA**, **BLANCO**, **NARANJA - AMARILLO**.

No te olvides de que para poder elegir es necesario que estés bien informado. Podés comprar mejor si sabés qué frutas y verduras existen en el mercado y cuáles están más baratas según la estación del año en que se cosechan.



**VERDE:** Las verduras y frutas de color verde contienen vitaminas K, C, B9 y minerales como el hierro. Refuerzan la visión y previenen algunas enfermedades. Las verduras de hoja de color verde oscuro contienen más vitaminas y minerales que las de color verde claro.

**Verduras:** apio, brócoli, repollitos de bruselas, cebolla de verdeo, acelga, espinaca, lechuga, chauchas, arvejas, pepino, pimiento o morrón verde, puerro, zapallito, alcaucil, berro, escarola, espárragos, radicheta, rúcula.

**Frutas:** kiwi, lima, melón y palta.







**Rojo:** Las verduras y las frutas de color rojo son ricas en vitaminas y minerales que mejoran la salud del corazón, del aparato urinario y la memoria.

**Verduras:** *morrón rojo, ají rojo, tomate.*

**Frutas:** *frutillas, frambuesas, cerezas, guindas, sandía, pomelo rosado.*



**VIOLETA:** Las verduras y las frutas de color violeta poseen nutrientes que ayudan a combatir el envejecimiento, preservar la memoria y disminuir el riesgo de contraer algunas enfermedades.

**Verduras:** *cebolla morada, remolacha, repollo morado, berenjena, lechuga morada.*

**Frutas:** *ciruela, arándanos, mora, zarzamora, uvas, higo.*



**BLANCO:** Las verduras y las frutas de color blanco son ricas en potasio y ayudan a mejorar la salud del corazón y prevenir enfermedades del aparato circulatorio, por ejemplo, reduciendo el colesterol y la presión arterial.

**Verduras:** *ajo, cebolla, repollo blanco, coliflor, champiñones, hinojo, palmito, endibia, nabo, rábano, rabanito, papa.*

**Frutas:** *banana, manzana, pera.*



**NARANJA - AMARILLO:** Las verduras y las frutas de color anaranjado o amarillo son ricas en vitamina C y vitamina A. Ayudan a conservar una buena visión (especialmente la visión nocturna), mantener la piel sana y reforzar el sistema inmunológico (las defensas de nuestro organismo).

**Verduras:** *calabaza, zanahoria, zapallo, morrón amarillo, ají amarillo, batata, choclo.*

**Frutas:** *naranja, mandarina, limón, pomelo, melón, durazno, damasco, pelón, ananá, mango, quinoto, dátil, membrillo.*





PROGRAMA INTEGRAL PARA LA  
PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y ECNT

## Ficha Nro. 4

### ACTIVIDAD

• Para averiguar en casa:

1. ¿Qué es una hortaliza?
2. ¿De qué palabra viene?
3. ¿Cuáles son las frutas típicas de verano?
4. ¿Cuáles son las frutas típicas de invierno?

## De paseo por la feria

## JUEGO

### Instrucciones:



• Pueden jugar de 2 a 4 chicos. Se juega con el tablero, un dado, fichas de colores (una para cada jugador) y las 12 tarjetas que vas a recortar de esta ficha. En cada tarjeta están las consignas.



• Las tarjetas se mezclan y se colocan apiladas boca abajo. Se tira el dado por turnos y se avanza tantos casilleros como indique el dado. Si la ficha cae en un "puesto de la feria" se saca una tarjeta, se lee y el jugador debe resolver la consigna que allí se señala. Si la respuesta es correcta, avanza. Si no es correcta, pierde el turno.

• Gana el primero que recorre todo el tablero.



• A continuación están las 12 tarjetas con consignas. Recortálas y disponélas boca abajo.



## ¡A JUGAR!



Nombrá 3  
verduras del  
grupo VERDE

Nombrá 2  
verduras del  
grupo ROJO

Nombrá 2 verdu-  
ras del grupo  
VIOLETA

Nombrá 2 verdu-  
ras del grupo  
BLANCO

Nombrá 3  
verduras del  
grupo  
AMARILLO -  
NARANJA

Nombrá 2  
frutas del grupo  
VERDE

Nombrá 3 frutas  
del grupo ROJO

Nombrá 2  
frutas del grupo  
VIOLETA

Nombrá 3  
frutas del grupo  
BLANCO

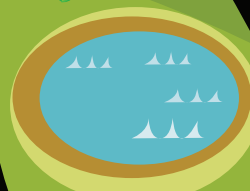
Nombrá 3  
frutas del grupo  
AMARILLO -  
NARANJA

¿A qué color  
pertenecen estas  
preparaciones?  
Empanada de acelga  
Tarta de kiwi

¿A qué color  
pertenecen estas  
preparaciones?  
Ensalada de tomate  
Licuado de frutillas



De paseo por la feria



FALTA POQUITO





# EL REFRESCANTE ORO AZUL

Si te digo que hay de mar, de río, de lluvia, de la canilla, mineral, saborizada, potable, contaminada, de riego, gasificada, etc. Seguramente ya te diste cuenta de qué vamos a hablar. ¡Acertaste! Vamos a hablar del "AGUA".

Especialmente del agua que hay en nuestro cuerpo.

## ¿TE PREGUNTASTE DE DÓNDE PROVIENE EL AGUA DEL CUERPO?

El agua es un mineral que existe en la naturaleza. Está en los ríos, mares, lagos, lagunas y glaciares.

Con el calor del sol, el agua líquida, se evapora para formar las nubes y vuelve otra vez a la tierra en forma de lluvias cumpliendo así un ciclo sin fin. "El ciclo del agua".

Los seres vivos no podemos sobrevivir sin agua pero no la generamos dentro nuestro. No podemos "fabricarla". La incorporamos a partir de los alimentos y bebidas que consumimos. Los seres humanos podemos vivir semanas sin comida, pero si no ingerimos agua morimos en pocos días. Si perdemos una parte importante del agua de nuestro cuerpo podemos "DESHIDRATARNOS" y el organismo deja de cumplir funciones importantes.





PROGRAMA INTEGRAL PARA LA  
PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y ECNT

Ficha Nro. 5

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR DESHIDRATARNOS?

## BEBER ABUNDANTE AGUA.

Según los especialistas, los requerimientos de agua por día varían entre **1 litro y medio** y **dos litros y medio por día**, dependiendo de las variaciones del clima (más calor o más frío) y de la actividad física (más energética o más leve).

“DOS LITROS POR DÍA”  
¿NO SERÁ MUCHO?

No, no lo es. Generalmente el organismo repone naturalmente el agua a través de la sensación de sed cuando bebemos líquido. Pero también la incorpora a través de los alimentos. Muchas frutas y verduras contienen un 90% de agua. La carne por ejemplo tiene en su composición alrededor de un 60% de agua y el pan (que es considerado un alimento seco) contiene un 30% de agua.

Los jugos de frutas, la leche, el té, el café las sopas y las gelatinas pueden resultar una buena alternativa cuando no tenemos ganas de tomar agua.

Sin embargo quién no escuchó alguna vez la frase: “Para la sed nada mejor que el agua...” o como dice nuestro título nada mejor que el **REFRESCANTE ORO AZUL**. Ya no nos quedan dudas de que nuestro cuerpo contiene agua. La podemos ver cuando transpiramos en forma de gotitas de sudor, en la sangre junto con otros componentes que le dan su color y cumplen diversas funciones, también en la saliva, las lágrimas y otros fluidos corporales. Hay un número que puede sorprenderte: **70**.

Nuestro cuerpo está formado por agua en un 70%. Más de la mitad es agua. ¿Qué tal? Si sabías esto, ¡es genial! Pero si no, es importante que sepas que tenemos que cuidarla.



# EL REFRESCANTE ORO AZUL



Recordá que así como algunos pueden acceder al agua simplemente abriendo una canilla, otros deben recorrer largas distancias para almacenarla y consumirla.



Para finalizar unos versos bien “mojados”...

EL AGUA ES UN BIEN PRECIADO,  
USÁLA CON GRAN CUIDADO,  
COMPARTÍSELA AL DE AL LADO.  
¡NO TODOS TENEMOS LAGOS!



PODÉS INVENTAR  
UNA RIMA VOS!!!

PROBÁ ES DIVERTIDO





PROGRAMA INTEGRAL PARA LA  
PREVENCIÓN DE OBESIDAD Y ECNT

Ficha Nro. 5

ACTIVIDAD: (A VER SI LES GUSTA)

## "PREGUNTANDO ANDO"

Ahora que sabés mucho sobre el consumo de agua y la hidratación del cuerpo, te proponemos que busques amigos, familiares o compañeros de otros grados para conocer cuánto saben ellos.

A continuación hay 6 enunciados que se responden con **VERDADERO** o **FALSO**. Cada respuesta correcta vale 10 puntos. La tabla de posiciones es:



10 y 20 puntos  
Gotita tristeeee!



30 y 40 puntos  
Gotita sorprendida ...



50 y 60 puntos  
¡Gotita feliz!

### ¿Cuánto sabés?

1) El organismo está compuesto en un 50% de agua.

V o F

2) Los especialistas en nutrición recomiendan beber 1 litro de agua por día.

V o F

3) Los seres vivos no pueden vivir sin agua y como no la producen, deben tomarla de la naturaleza.

V o F

4) Las frutas y verduras suelen contener una gran proporción de agua.

V o F

5) Nuestro cuerpo necesita reponer más agua cuando realizamos actividad física.

V o F

6) El sudor, la sangre y otros fluidos corporales no contienen agua en su composición.

V o F

¿CÓMO TE FUE?

